

# Jadłospis 18.04.2025 r. – 24.04.2025 r.

PIĄTEK 18.04.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300 ml (1,3, 7), jajko gotowane 50 g (3) na sałacie 5 g, pasta z twarogu i chrzanu 30 g (7,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3, 7), jajko gotowane 50 g (3) na sałacie 5 g, pasta z twarogu i chrzanu 30 g (7,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg 50 g (7) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), jajko gotowane 50 g (3) na sałacie 5 g, pasta z twarogu i chrzanu 30 g (7,10) sałatka z rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa grochowa 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryba smażona 100 g (1,3,4,6,8)), surówka z kiszanej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Serek naturalny 150 g (7), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek naturalny 150 g (7), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek naturalny 150 g (7), dżem 25 g , sałata 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek naturalny 150 g (7), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2081,8 kcal, białko ogółem 75,3 g, tłuszcz ogółem 52,3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,6 g,	Wartość energetyczna 2042,5 kcal, białko ogółem 77,8 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,6 g,	Wartość energetyczna 2033,6 kcal , białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,8 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2101,7 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 48,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,6 g, węglowodany ogółem

		węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 54,6g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 5,9 g	węglowodany ogółem 356,3 g, w tym cukry proste 37,8 g, błonnik pokarmowy 20,7 g, sól 6,2 g	335,6 g, w tym cukry proste 54,7 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 5,3 g	349,6 g, w tym cukry proste 28 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 6,8 g
--	--	---	--	---	---

<b>SOBOTA 19.04. 2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z ogórka zielonego 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z ciecierzycą 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z ciecierzycą 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9), kietbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g

<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2097 kcal, białko ogółem 67,7 g, tłuszcz ogółem 27,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,5 g, węglowodany ogółem 337,6 g, w tym cukry proste 29,3 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2030,3 kcal, białko ogółem 68,1 g, tłuszcz ogółem 67,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, węglowodany ogółem 348,5 g, w tym cukry proste 53,9 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2000,5 kcal, białko ogółem 72,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2030 kcal, białko ogółem 69,3 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 336,9 g, w tym cukry proste 28,3 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,0 g
-----------------------------	---	---	---	---

<b>NIEDZIELA 20.04.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata z cytryną 250 ml, biała kietbasa 70 g (1,6,8,9,10), jajko gotowane 1 szt. na sałacie 5 g, pomarańcza 100 g, paczka świąteczna, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Herbata z cytryną 250 ml, serdelka 70 g (1,10), jajko gotowane 1 szt. na sałacie 5 g, pomarańcza 100 g, paczka świąteczna, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata z cytryną 250 ml, serdelka 70 g (1,10), twaróg 50 g (7) na sałacie 5 g, pomarańcza 100 g, paczka świąteczna, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata z cytryną 250 ml, serdelka 70 g (1,10), jajko gotowane 1 szt. na sałacie 5 g, pomarańcza 100 g, paczka świąteczna, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (7,10)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka ziemniaczano – jajeczna z koperkiem 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Sałatka ziemniaczano – jajeczna z koperkiem 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Sałatka ziemniaczana z białkiem jajka z koperkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata z cytryną 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczano – jajeczna z koperkiem 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata z cytryną 250 ml

	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2046,8 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 56,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 343,6 g, w tym cukry proste 21,7 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2052,2 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 67,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,7 g, węglowodany ogółem 334,9 g, w tym cukry proste 22,4 g, błonnik pokarmowy 20,1 g, sól 8,0 g	Wartość energetyczna 2039,2 kcal, białko ogółem 77 g, tłuszcz ogółem 58,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, węglowodany ogółem 347,1 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 17,4 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2084,5 kcal, białko ogółem 77,9 g, tłuszcz ogółem 51,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,6 g, węglowodany ogółem 334,5 g, w tym cukry proste 21,7 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 8,2 g

<b>PONIEDZIAŁEK 21.04.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Herbata z cytryną 250 ml, pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kietbasa biała 70 g (1,6,8,9,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1),	Herbata z cytryną 250 ml, pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, parówka delikatesowa 80 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata z cytryną 250 ml, pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, parówka delikatesowa 80 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Herbata z cytryną 250 ml, pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, parówka delikatesowa 80 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet schabowy 90 g (1,3,6,8,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), schab duszony 190 g (1,6,7,8,9), fasolka szparagowa z kalafiolem, brokułem z bułką tartą 100 g (1,7),	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), schab gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), fasolka szparagowa z kalafiolem i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)

	<b>KOLACJA</b>	Sałátka jarzynowa 100 g (3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa z białkiem 100 g (3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2047,9 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 61,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,1 g, węglowodany ogółem 341,7 g w tym cukry proste 36,7 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2079,8 kcal, białko ogółem 68,1 g, tłuszcz ogółem 59,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 339,8 g, w tym cukry proste 40,6 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2104 kcal, białko ogółem 65,8 g, tłuszcz ogółem 68,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,1 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 39,4 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2118,1 kcal, białko ogółem 66,8 g, tłuszcz ogółem 59,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, węglowodany ogółem 337,8 g, w tym cukry proste 58,7 g, błonnik pokarmowy 30,6 g, sól 7,4 g

<b>WTOREK 22.04.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem, blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem, blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem, blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, tarta marchewka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90

		sosem mięsno – pomidorowym z soczewicą 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	sosem mięsno – pomidorowym z soczewicą 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	mięsnym 390 g (1,3,6,7,8,9), jabłko pieczone	g (1,6,8,9), surówka z białej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka,, pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka, pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, dżem 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka,, pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2060,4 kcal, białko ogółem 74,9 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2094 kcal, białko ogółem 67,5 g, tłuszcz ogółem 58,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,2 g, węglowodany ogółem 346,6 g, w tym cukry proste 55,4 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2066,2 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 54,9 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2124,2 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 55,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 56,7 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 7,7 g

<b>ŚRODA 23.04.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7),pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z ogórka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata

		120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)			czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków i jabłka 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków i jabłka 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków i jabłka 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2087 kcal, białko ogółem 66,6 g, tłuszcz ogółem 54,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g węglowodany ogółem 335,6 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 29,8 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2032,6 kcal, białko ogółem 64,9 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 347,2 g, w tym cukry proste 31,5 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2026,6 kcal, białko ogółem 64,4 g, tłuszcz ogółem 59,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, węglowodany ogółem 346,4 g, w tym cukry proste 57,9 g, błonnik pokarmowy 19,4 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2026,3 kcal, białko ogółem 69,4 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 6,7 g

<b>CZWARTEK 24.04.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarózek 50 g (7) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3) herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak gotowany 90 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3, 6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3, 6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3, 6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2046,9 kcal, białko ogółem 65,3 g, tłuszcz ogółem 55,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,3 g węglowodany ogółem 355,8 g, w tym cukry proste 53,8	Wartość energetyczna 2047,4 kcal, białko ogółem 64,1 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,6 g, węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 44,3 g,	Wartość energetyczna 2062,6vkcal, białko ogółem 63,8 g, tłuszcz ogółem 56,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, węglowodany ogółem 348,3 g, w tym cukry proste 54,6 g,	Wartość energetyczna 2138,8 kcal, białko ogółem 63,4 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 342,8 g, w tym cukry proste



		g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 5,1 g	błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 6,8 g	błonnik pokarmowy 16,8 g , sól 6,6 g	36,8 g, błonnik pokarmowy 30,5 g, sól 6,8 g
--	--	---	--	---	--

**\* Zastrzega się prawo do modyfikacji w jadłospisie**

#### **WYKAZ ALERGENÓW:**

Alergen nr 1 – mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkisz i produkty pochodne;

Alergen nr 2 – skorupiaki i produkty pochodne;

Alergen nr 3 – jaja i produkty pochodne;

Alergen nr 4 – ryby i produkty pochodne;

Alergen nr 5 – produkty zawierające niewielkie ilości orzeszków ziemnych (arachidowych);

Alergen nr 6 – produkty zawierające niewielkie ilość soi, sezamu, gorczycy;

Alergen nr 7 – mleko i produkty pochodne;

Alergen nr 8 – orzechy;

Alergen nr 9 – seler i produkty pochodne;

Alergen 10 – gorczyca i produkty pochodne

Alergen 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen 12 – dwutlenek siarki

Alergen 13 - tulin

